



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 69

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2023/2024.

NOM : Goulesque

Prénom : Aziliz

Filière : Medecine

Mention au bac et type de bac (spécialités et options si bac général, ST2S...) :

Très bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Maths (MPMEI)

L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée
 Autre (à préciser) :

Au lycée quel(le) genre d'élève étais-tu ?

- Sérieux(euse) et travailleur(euse)
 Bon(ne) élève
 Flemmard(e) et pas très motivé(e)
 Mauvais(e) élève

Pendant le PASS, où est-ce que tu habitais ?

- Chez tes parents
 Dans un appart seul
 Dans un appart en colocation

Si tu étais en colocation, avec qui vivais-tu ?

- Avec un ou des ami(s) également en PASS
 Avec un ou des ami(s) en études de santé ou en L.AS mais pas en PASS
 Avec un ou des ami(s) qui n'étaient pas en santé
 Avec un ou des membre(s) de ta famille

Si tes parents habitent loin, à quel rythme rentrais-tu ?

- Tous les week-ends, trop besoin de la famille
 Un week-end sur deux
 Une fois par mois
 Seulement aux vacances ou en périodes de révisions

As-tu suivi une prépa ou le tutorat au cours de l'année ?

- Tutorat seulement
 Prépa seulement
 Prépa & Tutorat

L'été avant le PASS...

- Tu as bossé tes cours mais tu regrettes de l'avoir fait
- Tu as bossé tes cours et ça t'a aidé
- Tu as profité de tes vacances jusqu'au bout, sans mettre ton nez dans les cours (hors stage de pré-rentrée) !

As-tu fait un stage de pré-rentrée avant le PASS ?

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

Étais-tu un(e) PASS stressé(e) ?

- Extrêmement stressé(e), ça m'empêchait même de dormir parfois
- Stressé(e) mais en général j'arrivais à contrôler ça
- Moyennement stressé(e), surtout à la fin du semestre à l'approche du concours
- Pas stressé(e) du tout, j'étais cool pendant les deux semestres !

A quelle fréquence allais-tu en cours ?

- Tout le temps, ça m'aidait à comprendre et à apprendre
- Quasiment tout le temps, sauf pour les cours qui me paraissaient inutiles
- Souvent, sauf quand j'avais trop de retard
- Des fois, je n'allais que à ceux qui m'intéressaient ou qui semblaient difficiles
- Rarement, les cours en présentiel c'était pas du tout pour moi
- Jamais, je n'avais pas envie de perdre du temps !

Où est ce que tu travaillais en général ?

- A la BU (ma deuxième maison)
- Chez moi : la tranquillité avant tout !
- Les deux

Avais-tu des loisirs en PASS ?

- Oui régulièrement, c'était indispensable pour moi
- Oui parfois quand j'en ressentais le besoin
- Non, ça me stressait trop de perdre du temps !

Si oui peux-tu décrire un peu plus ? Quels étaient tes loisirs (sorties, sport...), à quelle fréquence, etc ?

Je montais à cheval (beaucoup ou pas du tout ça dépendait), je pouvais monter 5 fois par semaine comme 0 pendant 1 mois. Je ne prévoyais pas mes séances de sport, quand j'étais claquée et que j'en avais marre j'y allais. Ça pouvait me prendre entre 1h à 2h30 de mon temps, cela dépendait de ma motivation et de mes besoins. C'était surtout une question d'optimisation car des fois j'étais supra fatiguée mais incapable de faire des siestes et de bosser, le sport était le seul moyen de penser à autre chose, de pouvoir repartir ! C'était mon coup de boost.

Quelle était l'organisation de ta journée-type (nombre d'heures de travail par jour, pauses, cours/colle/prépa...) ?

Entre le S1 et le S2 c'était super différent. Au S1, j'allais beaucoup en cours, j'étais plutôt lève tôt et pressée par le temps, je ne bossais pas le soir.

En moyenne au S1

-Les jours sans cours avec pause :
(équitation ou marche/ course quand j'en avais marre
7h30/8h -> 19h/19h30)

- les jours avec cours :
cours matin + travail aprem
Ou l'inverse

Je suis allée peu en colle au S1 (pas du tout au S2) car j'ai besoin D'ÉNORMÉMENT DE SOMMEIL (entre 9 h et 10h). C'était trop fatiguant pour moi et je ressentais ça comme une perte de temps.
Le midi je prenais peu de temps pour manger car pour moi c'est pas une « vraie » pause. Je préférerais manger en 20 min et aller monter à cheval en 1h que m'offrir une pause de 1h30 pour manger devant les réseaux.

Au S2

C'était un peu n'importe quoi, je pouvais bosser + tard et pouvais commencer à travailler à 10h du matin. J'étais + sur mon tel. J'avais pas une joie comme au S1 (j'ai kiffé mon S1 vraiment, je me sentais mieux qu'au lycée)
Je n'allais pas en cours car je me sentais en retard car j'ai quasiment rien fait au début de mon semestre (limite la déprime)
Finalement je n'étais pas en retard par rapport aux autres au bout d'un certain temps mais je pensais que c'était la catastrophe.

Combien d'heures travaillais-tu par jour lorsqu'il y avait cours et tuto/prépa dans la semaine (hors week-end) et à quel rythme (pauses...) ?

5-6 h

Combien d'heures travaillais-tu par jour pendant le week-end et à quel rythme (pauses, ...) ?

Généralement entre 9 et 11h

Mais il y a eu des grosses variations surtout au S2 (ça m'est arrivé de ne pas travailler pendant un j, mais je pouvais aussi travailler 14h, j'ai vite arrêté de faire ça quand j'ai vu que c'était contre productif)

Combien d'heures travaillais-tu par jour pendant les périodes de révisions et à quel rythme (pauses, ...) ?

12h environ mais j'étais super active ++

J'arrêtais de bosser entre 20 h et 23 h, ça dépend du semestre.

Pause repas midi et soir de 30 min

Pause équitation les veilles de concours

Combien avais-tu d'heures de sommeil par nuit en moyenne ? Une différence entre les deux semestres ?

Environ 9h voir 10 h si besoin

Je ne mettais jamais de reveil sauf si il y avait cours ! (donc au S2 j'ai du mettre mois de 10 fois un réveil en 4 mois)

Melatonine <3

Au S1 sommeil plutôt régulier même si parfois je ne dormais que 5 h par stress.

Mais gros problèmes de sommeil au S2, j'étais flippée et stressée et ça m'est arrivée de dormir que 2h, non pas car je travaillais à la place mais bien parce que je voulais réussir à dormir et que j'étais un max stressée. (ps : J'ai fait un malaise un soir en prenant 4x la dose recommandée de melatonine, ne m'imitiez pas)

Il y a vraiment eu une période du S2 compliquée mentalement car stressée par les autres donc le sommeil était catastrophique, le travail aussi et donc cercle vicieux avec le stress...

Comment organisais-tu ton travail et tes révisions (méthode des J ou au feeling, type de mémoire...) ? Décris comment la révision d'un cours se déroulait pour toi.

Au feeling un peu, je savais quel cours je connaissais car je passais mon temps à les réciter. (une fois que j'ai trouvé ma méthode donc surtout au S2)
Je passais énormément de temps la première fois, on dit souvent qu'il faut faire petit à petit mais si moi je n'y passais pas 4 h voir 8h pour savoir le réciter entièrement, je ne le connaissais pas parfaitement. Par contre une fois que je connaissais un cours je pouvais le reréciter TRES RAPIDEMENT la semaine où je l'ai appris.
Et petit bonus, si j'en avais marre je mettais la musique à fond pour les réciter avec mon enceinte, j'allais même dehors voir mes chevaux en les recitant.
Si ça faisait 2 mois que je ne l'avais pas vu mais que je l'avais déjà expliqué dans tous les sens possibles lors de la première semaine, une relecture et ça revenait facilement.
Au S2, pour la spe med je pouvais passer régulièrement une journée par cours de mr Seizeur car on avait le temps et que je ne voulais pas me faire avoir dans les qcms (oui oui)

Comment as-tu ressenti cette année en général ? As-tu eu des moments difficiles ? Une fois l'année finie, estimes-tu que le PASS t'a apporté quelque chose ?

S1 génial, accomplissement personnel énorme.
Des vacances pas terribles avec l'absence d'objectif et un S2 très difficile mentalement mais tout est dans la tête !!!!
Finalement, ma méthode était meilleure au S2, les notes les même car la contraction de texte a tout baissé (ne faites pas comme moi entraînez vous pour ne pas vous taper 5 le jour du concours).
Bien que mon mental était sous terre au S2, quand on regarde mes notes sans la contraction je me suis bien mieux débrouillée.
CONCLUSION : Il ne faut pas être sure de soi ok mais surtout ne pas penser que l'on ne va pas réussir alors que l'on a aucun moyen de le savoir !!!

Et le mot de la fin ! Que dirais-tu aux PASS pour les encourager et les motiver à affronter cette année ?

Croire en ses rêves, trouver une superbe stratégie d'apprentissage, rien n'est prédéfini, tout est dans ton mental.
Je le voyais comme ça mais :
Il vaut mieux viser à être major et finir 60 ème ou viser à être grand admis et finir à l'oral que de viser l'oral pour finir exclue.

En bref, croire en ses capacités ++
et si ça ne fonctionne pas, ne pas remettre en question ton intelligence mais remettre en question ta stratégie/ ton mode de vie/ ta méthode.

La PASS c'est d'abord apprendre à se connaître, beaucoup en sont arrivés mais avec des chemins bien différents ...
Avec mes 10 h de sommeil et mes récitations dopées à la musique et en balade, je ne crois pas que ce soit la norme !

Que de la réussite <3